WEBCAM LIVE ROMÂNIA

9 alimente bogate în magneziu. O lingură asigură necesarul zilnic

de Anastasia Paul | 08 Noi 2023 • 23:25

Magneziul este un mineral vital care joacă un rol esențial în buna funcționare a organismului.

Este implicat în peste 300 de procese biochimice, de la funcția musculară și nervoasă până la sănătatea oaselor și producția de energie. Satisfacerea necesarului zilnic de magneziu este altfel importantă pentru mentinerea starii generale de bine.

ULTIMA ORĂ

» Vezi toate știrile

9 alimente bogate în magneziu. O lingură asigură necesarul zilnic

Debutează Săptămâna filmului românesc de la Budapesta 2023, organizată de Institutul Cultural Român de la Budapesta

Toți cei 260 de români care au cerut evacuarea din Fîșia Gaza sunt pe listă pentru a părăsi enclava

Primarul din Brașov: Câinilor le este permis accesul în mijloacele de transport

Ciolacu, despre românii aduși din Gaza: avem familii din Timișoara, din Iași, din Dolj, Suceava, Olt, Bacău, fiecare familie are povestea ei

EDITORIALE

Lecția vie a memoriei diplomatice
Serban Cionoff

Un apel la pragmatism: Abordarea UE privind emisiile de metan
Daniel Apostol

Cum și-au pierdut diamantele strălucirea
Ionuț Bălan

Un comentariu pe care doresc să îl contrazică faptele!
Serban Cionoff

mai bine să fie obținut natural, printr-o dietă echilibrată, există alimente care conțin cantități însemnate, astfel că doar o lingură din acestea pot asigura necesarul zilnic de magneziu.

1. Quinoa - O lingură de quinoa gătită conține circa 15 mg de magneziu. Acest cereale versatil nu este doar o sursă bună de magneziu, dar oferă și un profil proteic complet.

2. Ciocolata neagră - Totodată, ciocolata neagră are un continut ridicat de cacao care contine aproximativ 25 mg de magneziu/lingură. Cu toate acestea, fii la controlul porțiilor datorită conținutului de calorii.

3. Semințe de floarea soarelui - Doar o lingură de semințe de floarea soarelui

4. Semințe de dovleac - O lingură de semințe de dovleac conține 37 mgde magneziu, făcându-le o sursă de magneziu hrănitoare și convenabilă. Aceste semințe mici sunt, de asemenea, pline de proteine, fibre și grăsimi sănătoase.

5. Spanac - O lingură de spanac fiert oferă 20 mgde magneziu. Încorporarea mai multor legume verzi în dieta ta poate oferi numeroase beneficii pentru sănătate.

6. Semințe de chia - Semințele de chia sunt o altă opțiune bogată în magneziu, oferind 15 mg de magneziu/lingură. Sunt bogate în fibre, acizi grași omega-3 și alți nutrienți esențiali.

7. Migdale - O lingură de migdale oferă 12 mg magneziu. Migdalele sunt o gustare

8. Caju - conține 18 mg de magneziu într-o singură lingură. Nu sunt doar delicioase, ci și o sursă bună de grăsimi și proteine sănătoase.

9. Semințe de susan - sunt bogate în magneziu, oferind 32 mg/lingură.

Beneficii pentru sănătate

Magneziul este esențial pentru funcționarea corectă a mușchilor și nervilor.

Ajută mușchii să se relaxeze și să se contracte și susține funcționarea sistemului nervos.

Totodată, joacă un rol important în sănătatea inimii și ajută la scăderea tensiunii arteriale.

Funcționează în armonie cu calciul și vitamina D pentru a menține oasele puternice.

Poate ajuta la reglarea nivelului de zahăr din sânge și la reducerea riscului de a dezvolta diabet de tip 2.

Este asociat cu îmbunătățirea stării de spirit și a calității somnului, făcându-l important pentru menținerea bunei dispoziții, potrivit timesofindia.com.

Urmăriți Jurnalul și pe Google News

TOP ARTICOLE PE JURNALUL.RO:

1. VIDEO **Răsturnare de situație în cazul femeii incendiate din Capitală. Cine este tânărul care i-a dat foc mătușii sale**
2. VIDEO **Greva în Sănătate: Angajații CAS au decis să înceteze complet interacțiunile cu publicul**
3. **Noi reguli pentru trotinetele electrice. Condițiile pentru circulația pe drumurile publice**
4. **Criza orezului, cea mai mare din ultimii 20 de ani**
5. **Un oraș din România a devenit raiul cerșetorilor. Britanicii apelează la mila localnicilor**

PARTENERI

ANTENA 3
Diferența dintre motorina standard și cea premium. Efectul pe care îl are asupra motorului

LIBERTATEA.RO
Elena Lasconi, reacție după scandalul iscat de fiica sa: „Pur și simplu m-a doborât”

SPYNEWS.RO
Rețetă de pizza la tigaie. Preparatul este gata în câteva minute

capturate de DIICOT în vestul țării. Ce metodă au folosit traficanți să aducă cele mai căutate droguri din România UPDATE Suspecții, prinși după ce au fost implicați într-un accident de circulație (foto)

incendiat măturșa în scara blocului, a dat foc în semn de răzbunare! Membrii familiei fac dezvăluiri tulburătoare

Vlad Ciurea a renunțat total de 10 ani: ”Nu favorizează în niciun fel activitatea cerebrală!”

© 2005-2023 jurnalul.ro. Toate drepturile rezervate. Date companie. Termeni și condiții. Cookie Settings

ANPC Te respectă SOLUȚIONAREA ALTERNATIVĂ A LITIGIILOR DETALII

SOLUȚIONAREA ONLINE A LITIGIILOR DETALII